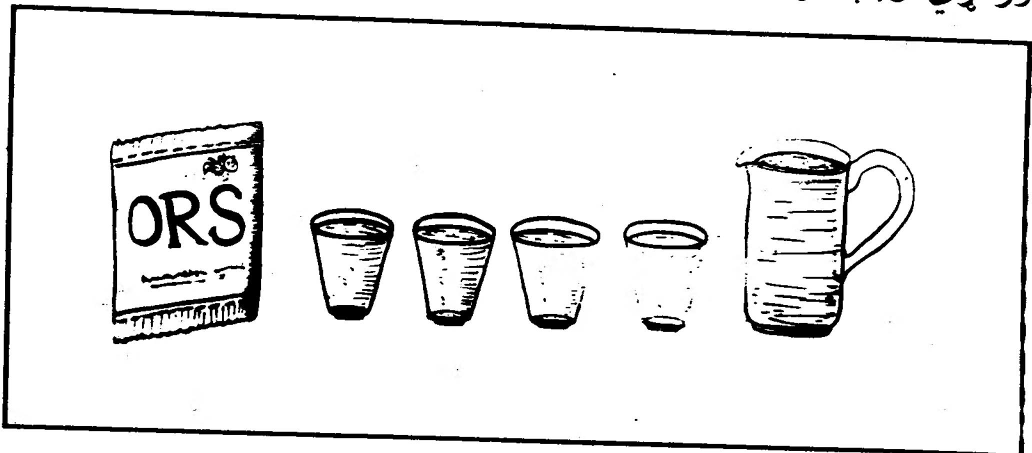
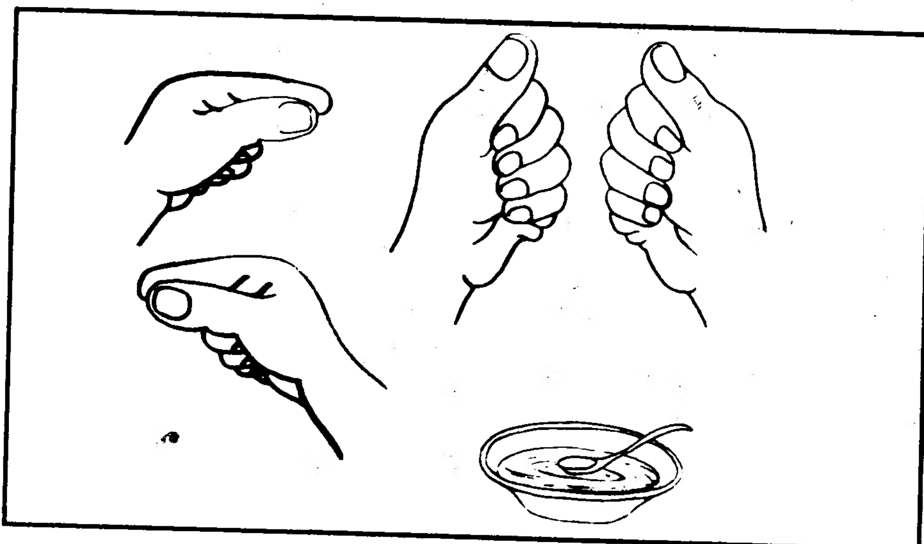
کله چي د بدن اوبه او مالگه کمه شي نو د مرگ خطره وي. پکار دي چي ماشوم ته په ډېره پېمانه مايعات او د مالگي محلول (ORS) ورکړل شي. که چېرته ORS پاکټونه موجود وي نو يو پاکټ په څلور گېلاسه اوبو کي واچوی او په ټوله شپه او ورځ کي يې ماشوم ته ورکړي او بيا وروسته ورته نور جوړ کړي.



اړوب : د ټولو نه ښه خواړه دي، کوم ماشوم چي په نس ناسته اخته وي ورته يې ورکړي. دوه موټي وړه او دوه ټونگي مالگه د څلورو گېلاسو پاکو اوبو سره وخوټوي او نري شړه تري جوړه کړي او ماشوم ته يې ورکړي.



پېچش

که نس ناستي سره وینه او بلغم راشي نو پېچش ورته وایي. که چېرته څوک ناپاکه اوبه او خواړه وخوري په دي مرض اخته کېږي.



د دي مرض جراثيم د انسان کولمي زخمي کوي نو ځکه وینه په غټو متیازو کي لېدل کېږي. د دي مرض له امله انسان ډېر کمزوري کېږي.



که چېرته پاکي او به وڅښل شي او خواړه پاک وي نو انسان نه ناروغه کېږي.



سوء تغذیه

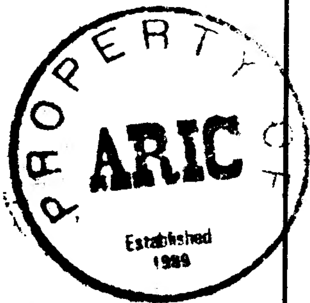
ډېر ځله زمونږ په ټولنه کي ماشومان د سوء تغذي او ډېري کمزوري ښکار شي. ضروري نه ده چې همېشه دي مېوه او ښه خواړه په کور کي وي، کولي شي بوه مور د ډېرو ساده ترکاریو او خوراکونو نه یو داسي شان خواړه جوړ کړي چې په هغو کي ټول هغه ضروري مواد چې د ماشوم وجود ته یکي اړتیا لېدل کېږي، ولري. خو په شرط د دي چې هغي ته روغتیایي روزنه ورکړ شوي وي.

سؤ تشکلات او د مړه ماشوم پیدا کېدل:

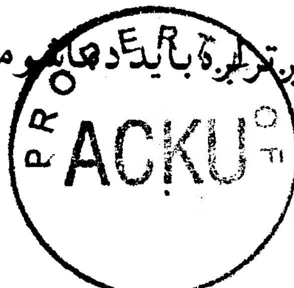
ډېر وخت مړ ماشوم د نیا ته راځي، یا دا چې ډېر کمزوري وي او یا هم د بدن غړي یې سم او نورمال نه وي. په هغه کورنیو کي چې

ارثي ناروغي شته پکار دي په خپلو کي ودونه ونکړي. دي سره به هغوي وکولي شي سالم او ښه ماشومان دنیا ته راوړي.
په کم عمر کې وادد کول همدغسې ستونزې رامنځ ته کولای شي نو په کار دي چې له اتل کلنۍ نه وروسته ږود ښځه حمل ونیسي.





انسان کولي شي د نظافت او پاکوالي په ساتلو او پوره پاملرني سره خپله او د خپلي کورنۍ روغتیا ښه وساتي. که د کورنۍ ټو غړي هم د روغتیایي ستونزو په هکله معلومات ولري او وروزل شي کولي شي د کورنۍ نورو غړو ته ښه لارښود جوړ شي.
پکار دي مېندي او پلرونه د خپلو ماشومانو د سالمي او سمي روزنې د پاره خپل ژوند ته ټو منظم او سم پلان ولري. د ډېرو ماشومانو او ژر ژر ماشومانو راوړل ډېري ستونزي هم مور او هم ماشوم ته پېښوي .د ماشومانو ترمنځ وقفه هري کورنۍ ته ضروري او ګټوره ده. دي د پاره هري مور ته پکار دي چې داکتر سره مشوره وکړي. لږ تر لږه باید د ماشومانو ترمنځ د زېږېدنې وقفه دري کاله وي.



خبرتیا

ددي کتاب لرونکي څخه هیله کیږي چې داکتاب د همېشه لپاره د سره وساتي او د ضرورت په وخت کې پوښتونکي ته وښايي.

اداره



د چنجبو د دوا استعمالونکي باید لاندي تاریخونو ته توجه وکړي:

١- لمړي ځل د معاینا تو نیته: / /

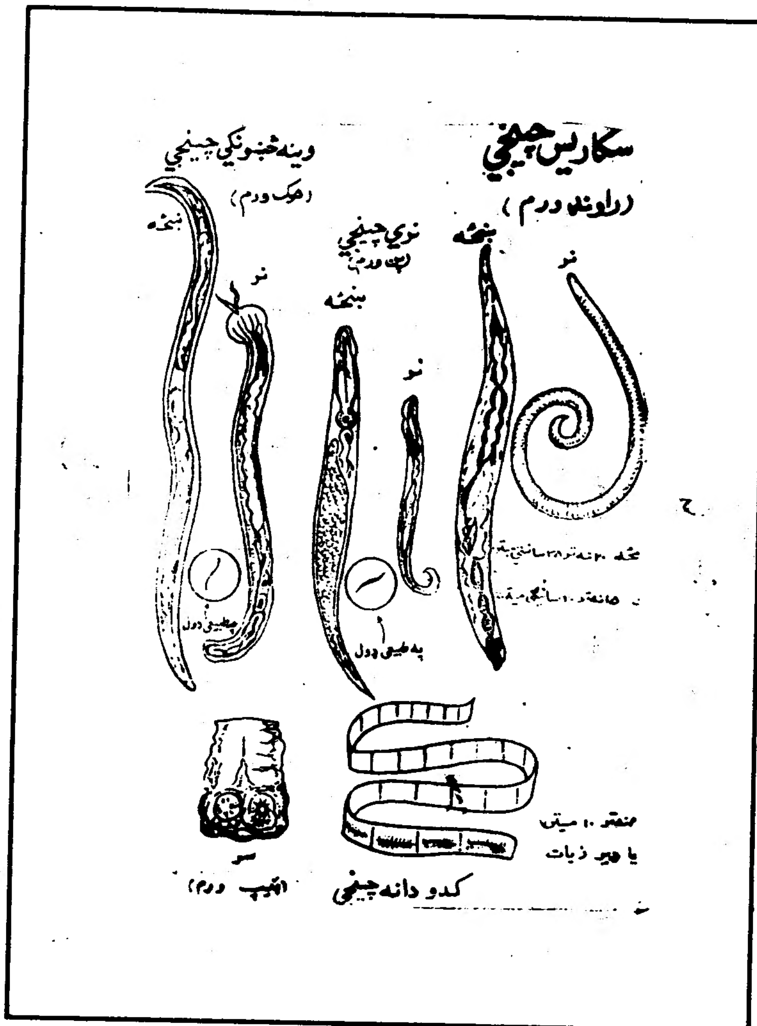
٢- لمړي ځل د چنجو د دوا د تطبیق نېټه: / /

٣- دوهم ځل د معاینا تو د راتګ نېټه: / /

٤- د دوهم ځل د چنجو د دوا د تطبیق نېټه: / /

چاپ مطبعه سیدجمال الدین افغانی (SJAWO) نصنت محل، پشاور تیلیفون : ٤٤٢٥٨

چینجي



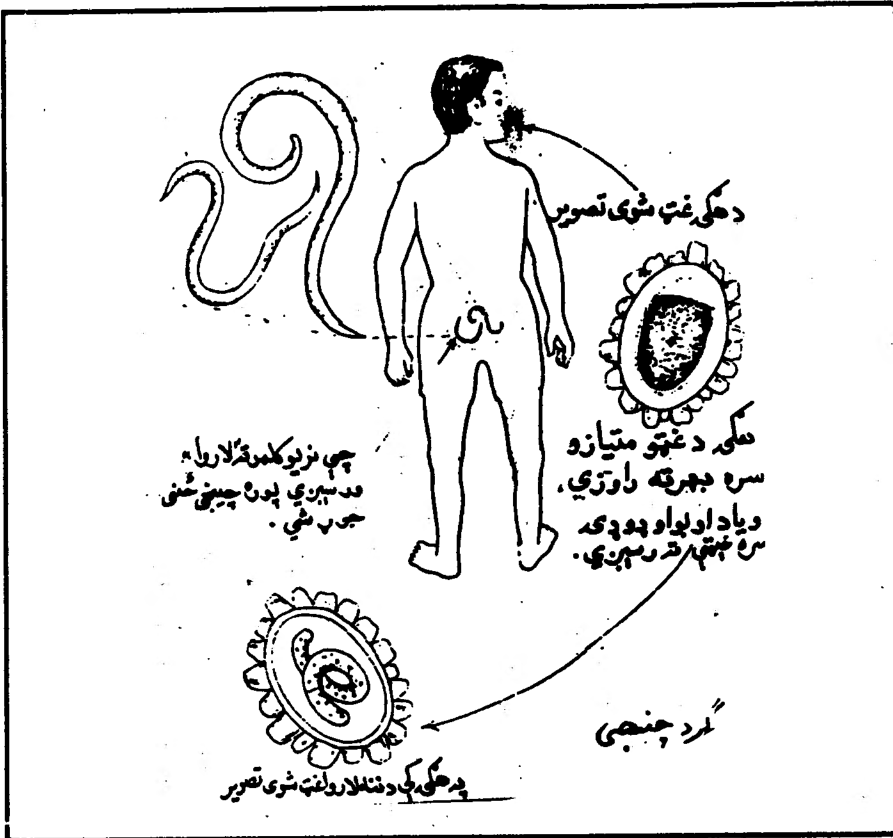
د انسان په کولمو کي بېلابېل چینجي ژوند کوي. دا چینجي د انسان په کولمو کي هګۍ اچوي او د انسان خواړه خوري. ښو ددي چینجو نه تار مانند چینجي دي چه ماشومانو کي ډېر وي او د غټو کولمو د خارښت سبب کېږي.

وینه څښونکي (چنګګی) چینجي



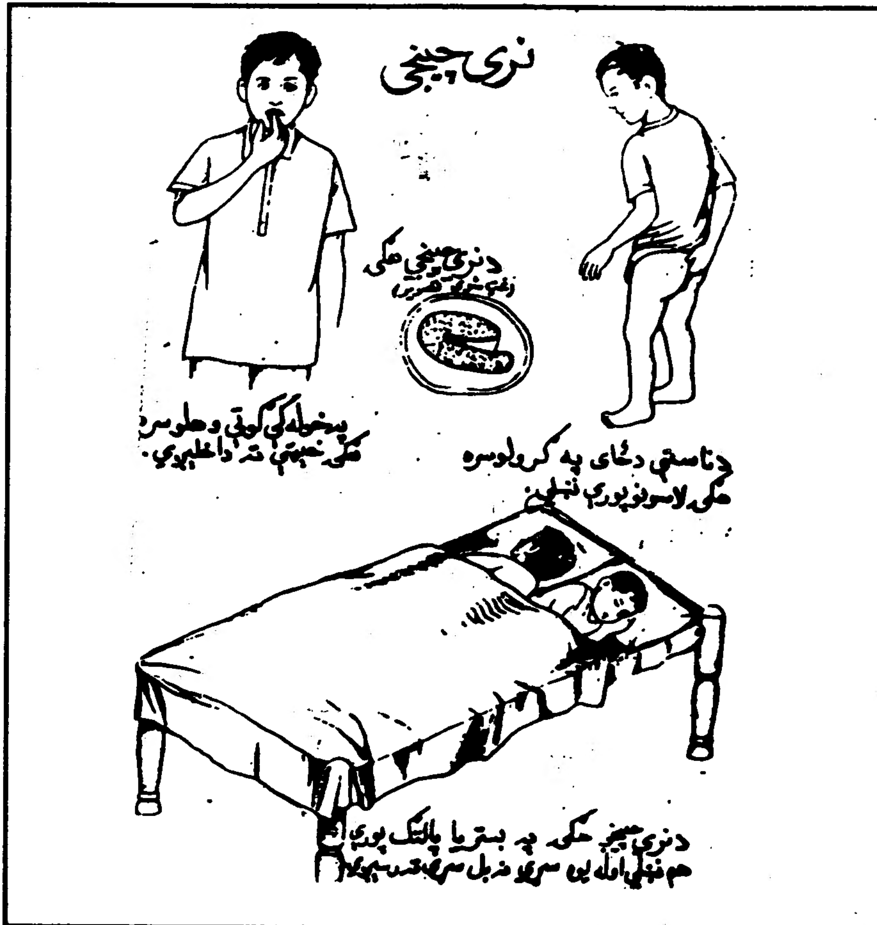
چنګګي چینجي د پوستکي له لاري ځان د انسان کولمو ته رسوي. کله چې نه څوک پښې ابلي وګرځي د خاورو نه دا چینجي د انسان بدن ته ننوتي شي ځکه دا چینجي ډېر وړوکي وي.

ګرد چېنجي



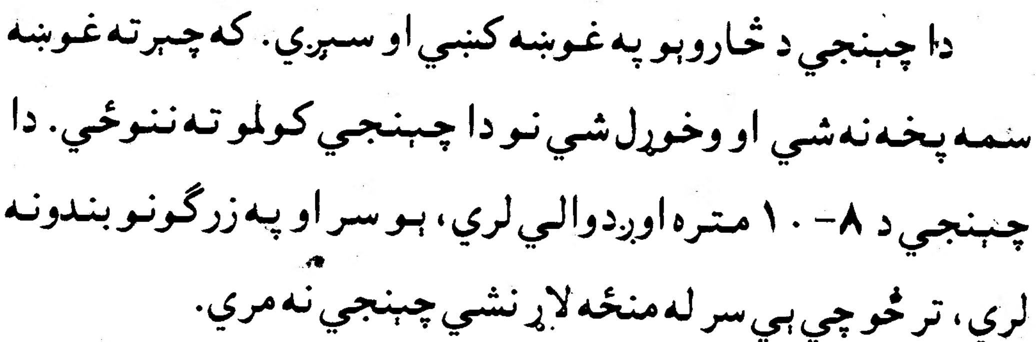
ګرد چېنجي اوږده وي او کله کله د ماشومانو د غټو متبازو او یا هم د کانګو سره د باندي راوځي. په کولمو کي ژوند کوي او د غټو متبازو سره یې ډېري هګۍ د باندي وځي، دا هګۍ د خاورو سره یو ځاي په اوبو او غذایي موادو سره یو ځاي کېږي. که چېرته پاکي او به ونه څښل شي او یا پاک خواړه ونه خوړل شي نو د بل انسان کولمو کي حتمي چېنجي پېدا کېداي شي.

نري چینجي



نري چینجي په نري کولمو کي ژوند کوي. د شپې له خوا د هګي اچولو لپاره د ډکو متیازو له لاري بهر ته وځي او هلته هګي اچوي، له همدې امله د غټې کولمې په آخر کې د خارښت او وسوروالي سبب ګرځي.

د کدودانې چېنچي



دا چېنجي د څاروېو په غوښه کښې او سېږي. که چېرته غوښه سمه پخه نه شي او وخوړل شي نو دا چېنجي کولمو ته ننوځي. دا چېنجي د ۸ - ۱۰ متره اوږدوالي لري، یو سر او په زرګونو بندونه لري، تر څو چي یې سر له منځه لاړ نشي چېنجي نه مري.

چېنجي د انسان د بدن توان له منځه وړي او بېلابېل ناروغېو سره يې مخ کوي. د انسان خواړه سم نېم خوري او وېني يې زيېښي. او که خپل ځان، جامه، خواړه، کور او چاپېرپال پاک وساتو او وخت په وخت د ډاکټر لارښووني ترلاسه کړو، نو کولای شو چه خپل ځان د دي ډول ناروغېو څخه وژغورو او آرام او سوکاله ژوند تېر کړو.

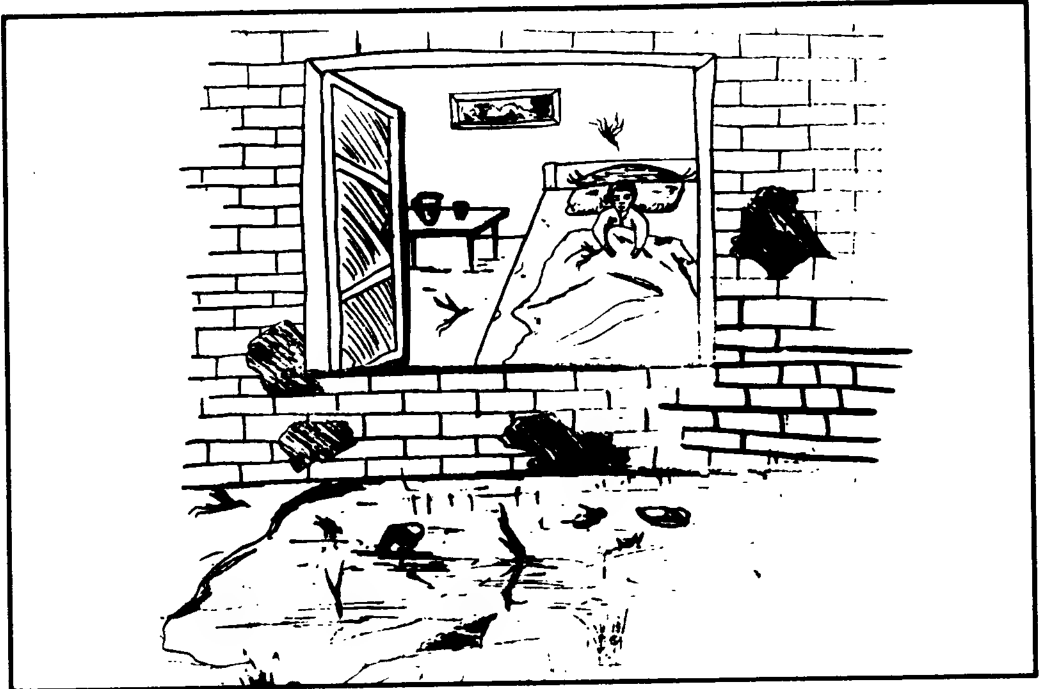
ملاریا

د ملاریا مرض د یوه ماشي د چیچلو په وجه منځ ته راځي. په حقیقت کي د دي مرض عامل د ولاړو اوبو یا ډنډونو پر مخ ژوند کوي.

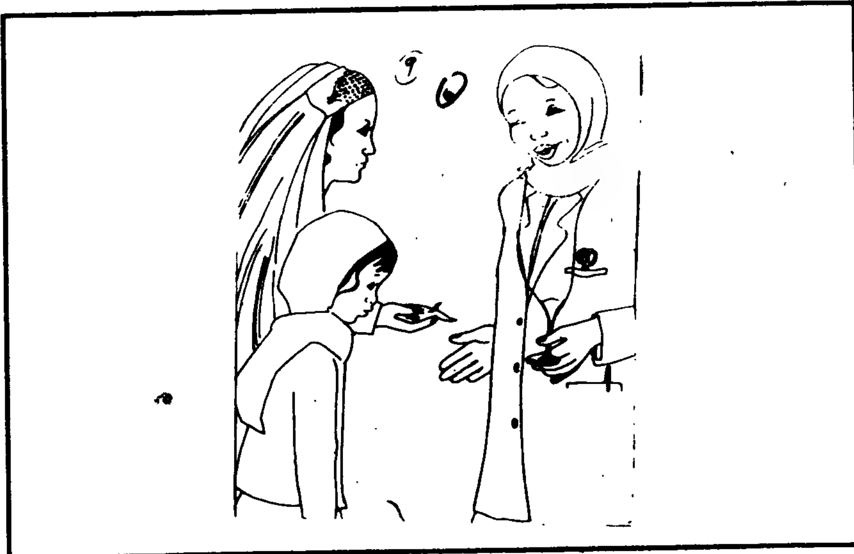


د ملاریا عامل د ماشي په وجود کښې وي. کله چه ماشي انسان

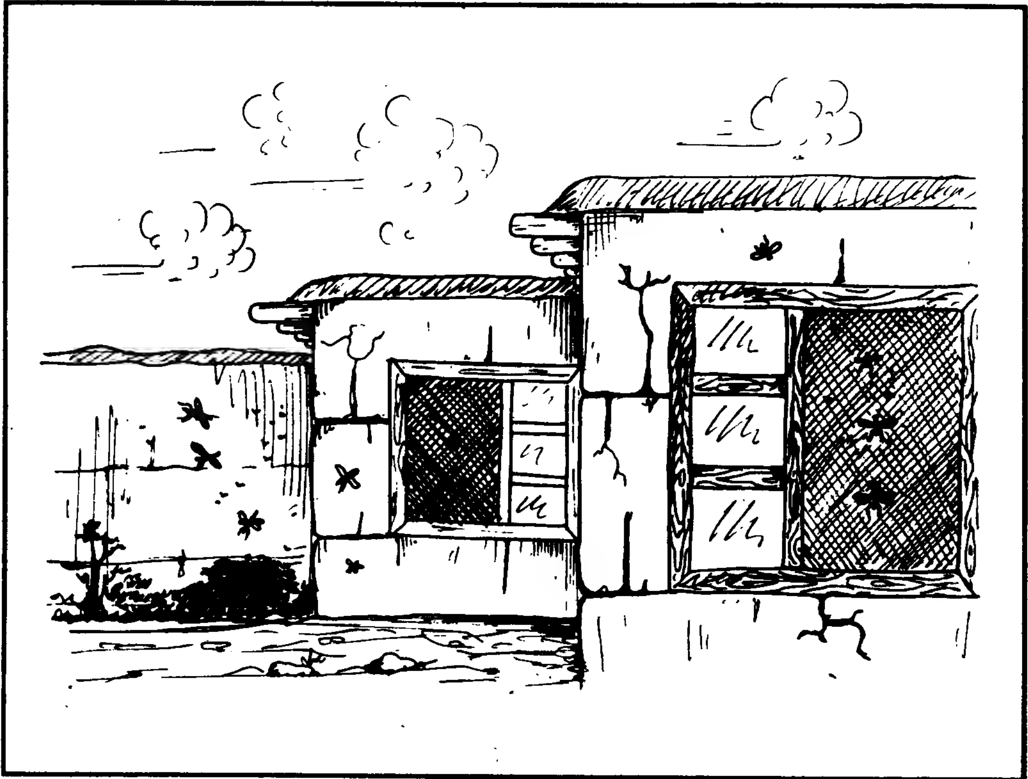
وچېچې نو د ماشي د خولي د اوبو سره یوځای د انسان وینې ته ننوځي او انسان په مرض اخته کوي.



کله چې انسان تبه ولري ورسره رېږدي او کانګي کوي پکار دي چې حتمي ډاکټر ته ورشي. کېدای شي نوموړي په ملاریا اخته وي او د ډاکتر د لازمي لارښووني وروسته خپل درمل په منظم ډول باید وخوري.



خو كه د كور كړكېو او دروازو ته جالي ولګول شي او كور ته نږدې ډندونه له منځه يوسو د ملاريا امكان به كم شي.

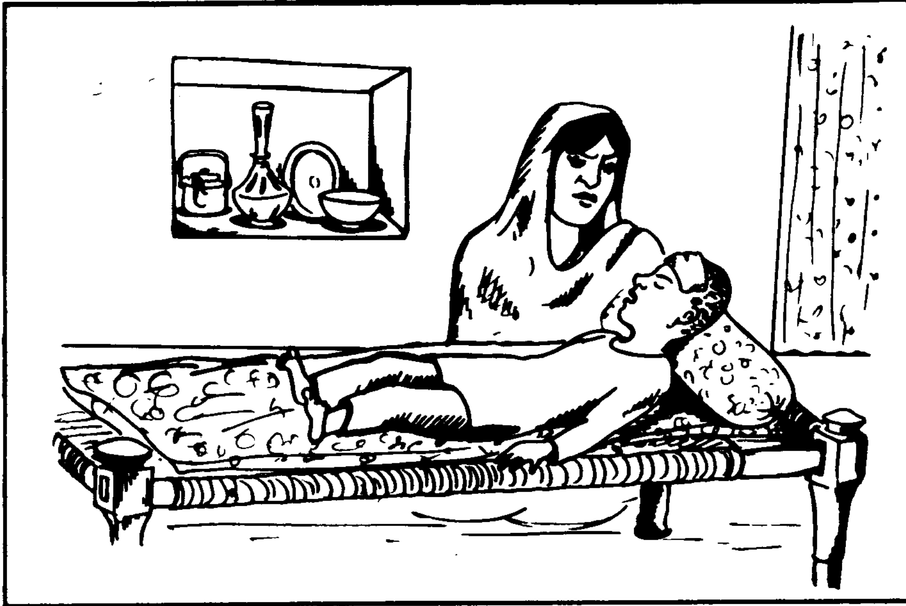


محرقه يا اوږده تبه

د ناپاكه خوړو او اوبو له امله انسان په محرقه اخته كېږي.



که چېرته ځوک تبه ولري نو په کار ده چي په ښخو اوبو خپل بدن لوند کړي. په خپل سر د درملو خوړل ښه کار ندي او ډاکتر ته باېد مراجعه وشي.



نس ناستي (اسهال)

که چېرته د ماشوم سمه پالنه ونه شي او ناپاک خواړه وخوري په نس ناسته اخته کېږي. د نس ناستي سره د ماشوم د بدن اوبه او مالگه ضایع کېږي.



د افغانستان دوباره آبادی امدادی کمیټه

Commitee for Rehabilitation Aid to Afganistan (CRAA)





روغتیایی روزنه



Funded By: Heifer Project Inernatioanl (HPI)

ترتیب کوونکی موسسه: دافغانستان دوباره آبادی امدادی کمیټه CRAA.

تعداد جلد: ۲۰۰۰ دچاپ کال ۱۹۹۹



پرله پسې نمبر: ....

دعکس ځای

سرټیفکیټ

تصدیق کیږي محترم / محترمه (   )

د (   ) ځوي / لور چې په (   )

نیټه دافغانستان ددوباره آبادي امدادی کمیټې

دروغتیایي روزنې صحي کورس دشپږ ورځو په موده

کې په بریالیتوب سره بشپړ کړ.

د کورس دښوونکي لاس لیک : ....

د پروژې د صلاحیت لرونکي آمر لاس لیک

....

بسم الله الرحمن الرحیم

سریزه



د تاریخ په اوږدو کښې په افغانانو ډیرې کورنې او بهرنۍ شخړې او جګړې راغلې چې د هغو په نتیجه کښې یې درانه بشري، اقتصادي او علمي تاوانونه زغملي دي. لکه څنګه چې افغانستان یو غرنی او زراعتي هیواد دی نو اکثره خلک یې په کرهنه بوخت دي او له دې لارې څخه نه یوازې د خپل ځان او کورنۍ اړتیاوې پوره کوي بلکې داخلي او خارجي بازارونو ته هم خپل تولیدات تهیه او وړاندې کوي او د هیواد لپاره د خارجي اسعارو په لاس ته راوړلو کښې پوره ونډه اخلي.



د شلمې پیړۍ په دې طوفاني او حساس پړاو کښې دوې د روسانو په واسطه د جنګ میدان ته وهڅېدل. تقریباً د دوه لسیزو په اوږده جګړه کښې د هیواد هغه بنسټیز اقتصادي چوکاټ چه افغانانو پرې کلونه کلونه زیارونه او تکلیفونه ګاللي وه مات او ترغې په ترغې شو. ځمکې شاړې، بندونه، نهرونه او کاریزونه وېجاړ، کرهنه، مالداري تباه او معصوم انسانان (نر، ښځې او ماشومان) په بې رحمې او غیر مسؤلانه ډول له منځه یوړل شول. روغتونونه، ښوونځي، کورونه، سرکونه او ټول عام المنفعه تأسیسات وېجاړ شول

او بالاخره دوي په خپله د مورني تاتوبي څخه بهر ته وشړل شول. پدي ډول بي دا مظلوم اولس د فقر، لوږي، بي علمي، ناروغیو او داسي نورو ډول ډول کړاونو سره لاس او ګریوان کړل.

مېرمني چي دافغانستان د ټولني د نیمايي څخه زیاته برخه تشکیلوي، ددي اوږدي جګړي له امله د زیاتو کړاونو سره مخ شوي. هغوي خپل ځامن، ورونه او پلرونه له لاسه ورکړي، ډېري مېرمني معیوبي او کونډي شوي او ماشومان بي پتیمان شویدي، دوي په ډېرو ناوړو او کړکیچنو شرائطو کښي د بي وزلي ژوند تېروي. افغاني مېرمني بر سېره د کورنیو د چارو د سمون نه د خپلو ماشومانو په روزنه، تغذیه او نظافت (حفظ الصحه) ساتلو کښي پراخه ونډه لري. د دوي بوه ډېره غوره سرګرمي د خپلو کورونو او د چاپېریال پاک ساتل او د ماشومانو پاک ساتل، روزنه او پالنه ده.

دا چي دروغتیايي پروګرام د نشتوالي او دفني لارو چاورنه د بي خبرۍ له امله نشي کولاي چه د خپلو ماشومانو روزنه او پالنه، د کورونه او چاپېریال پاک وساتي. نو ځکه د افغانستانن د دوباره آبادي امدادي کمېټه (CRAA) چه د ۱۹۹۰ کال څخه را پدي خوا د وطن د بیا ودانولو او وطنوالو ته د خبر ښېګني د خدمتونو په ډګر کښي فعاله او پراخه ونډه اخستي. دغه رساله چه ګټور معلومات پکښي راټول او ځاي په ځاي شوي دي د مسلکي او فني کسانو له

خوا جوړ شوي او خپلو وطنوالو ته د ښې روغتيايي روزني او پالني او د کورونو د چاپېريال د پاک ساتلو په اړه وړاندې کوي.

د (CRAA) کميټي د نومړو معلوماتو تر څنګ د مېرمنو لپاره د حفظ الصحي، د ماشومانو د روزني او پالني د کورونو چاپېريال د لنډي مودي کورسونه پرانېزي او د لوي او مهربانه خدا (ج) څخه شکر کوم چه ماته يې دا د خدمت فرصت په نصيب کړ چه خپلو وطنوالو ته د ښځي د چېچو، ملاريا، محرقه، نس ناستي (اسهال)، پېچش د تشخيص او سؤ تغذي تداوي او د وقايې اسانتياوي برابري کړي. نو ځکه ما د نورو شخصي او مسلکي مصروفيتونو په څنګ کښي د خپل توان او وس مطابق د روغتيايي کارکونکو په مرسته پدي وتوانېدم چه دا رساله ترتيب او تنظيم کړم. او په ځانګړي ډول د ډاکټري فريدي (سيفي) هلي ځلي د دي کوچني رسالي په ترتيب کښي د ستايني وړ دي.

په پاي کښي هيله لرو چه دا رساله زمونږ ټولو وطنوالو ته ګټوره ثابته شي او څه نا څه د هغوي نېمګړتياوي پوره کړي.

و من الله توفيق

د (CRAA) د کميټي رئيس

الحاج دوکتور ثنا ألحق (احمدزى)